

# آسان طریقے... اپنے کھانے میں مزید پھل اور سبزیاں شامل کرنے کے

بر کھانے کے وقت رنگ برنگے پھل اور سبزیوں سے اپنی پلیٹ کو مزین کریں۔

## اسنیکس



مونگ پھلی مکھن کے  
ساتھ پھل کا لطف اٹھائیں۔



آدھی سینڈوچ میں سبزیاں ملائیں۔



تازہ سبزیوں کو بین ڈب کے ساتھ  
محفوظ کریں۔

## لنچ اور ڈنر



سوپ، اسٹیو یا کیسرولز میں  
سبزیاں ملائیں۔



پاستہ، چاول یا خشخاش کے ساتھ  
سبزیاں ملائیں۔



ٹیکوز، پیزا اور پینا بریڈ کو سبزیوں  
سے سجائیں۔

## ناشتہ



پھل کو دہی، جئی کے آٹے یا سالم اناج  
کے سیریل کے ساتھ ملائیں۔



آملیٹ یا انڈے کے سینڈوچ میں سبزیاں  
شامل کریں۔



پتے دار ساگ اور منجمد پھل کے  
ساتھ کچوریاں بنائیں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے  
[jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org)  
ملاحظہ کریں۔

اسٹیبلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات  
کے لیے، [nyc.gov](http://nyc.gov) ملاحظہ کریں اور  
[farmersmarkets](http://farmersmarkets) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،  
[facebook.com/eatinghealthynyc](http://facebook.com/eatinghealthynyc)  
پر Eat Healthy, Be Active  
NYC کو لائیک کریں۔

اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمالاتی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Urdu